**Психологический классный час для 5 класса**

**Классный час на тему «Познай самого себя», 5 класс**

Классный час психологической направленности, посвященный самооценке личности. Эта тема приобретает особую актуальность в младшем подростковом возрасте. Пятиклассники, выйдя за порог младшей школы, сталкиваются со многими проблемами социализации.

По мнению многих психологов и педагогов, для пятиклассников характерны переоценка своих возможностей, отсутствие адаптации к неудачам. Стремление к самоутверждению иногда толкает их к деструктивному поведению. Задача данного классного часа - **помочь детям посмотреть на себя со стороны, задуматься над тем, что причины неудач человека кроются прежде всего в нем самом, а не в окружающих, вселить веру в собственные силы.**

В ходе классного часа дети выполняют разнообразные задания с целью самонаблюдения, самоанализа, самооценки. Руководитель должен создать спокойную, доброжелательную, доверительную обстановку во время занятия. Нельзя заставлять детей открывать результаты своих тестов, нельзя ставить оценки за выполнение тестовых заданий. **Детям следует объяснить, что эти результаты должны дать им информацию для размышления о себе. А в дальнейшем - и для работы над собой.**

**Цели**: познакомить детей с некоторыми приемами самопознания, дать детям представление о том, как находить в себе главные черты, определять свои личные особенности; развивать у детей умение правильно оценивать себя и других; способствовать формированию веры в свои силы, в возможность стать лучше; побуждать подростков к самопознанию, самовоспитанию.

**Подготовительная работа с детьми**

Перед классным часом нужно объединить детей в группы по 4 человека (сидящие на 2 соседних партах поворачиваются лицом друг к другу).

**Оборудование**

На парту каждому ученику необходимо положить:

- альбомные листы для автопортретов;

- тетрадные листочки для тестов.

**Музыкальное оформление дорогоюдобра**

Можно приготовить 1-2 музыкальных фрагмента по 3-5 минут для сопровождения самостоятельной работы детей (создание автопортрета, тестирование).

**План классного часа**

1. Вступительное слово.

2. Интерактивная беседа «Нужно ли знать себя?»

3. Определение знаний детей о себе:

а) дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?»

б) создание автопортретов;

в) игра в группах «Кто я? Какой я?»

4. Мини-лекция «Что такое самооценка?»

5. Тест «Самооценка». 6. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

**I. Вступительное слово**

**Слайд 1 (солнце )** Что вы видите?

Какие слова возникают у вас по ассоциации с солнцем?

*(тепло, радостно, мама, лето, счастье..)*

слайд- цитата

**Учитель** Кто-то из умнейших людей когда – то сказал: «В каждом человеке есть солнце, только дай ему светить».

**Как вы понимаете это выражение?**

*(Действительно, каждому человеку надо помочь найти себя, узнать себя, помочь ему быть счастливым)*

 **Учитель** Однажды ученик подошел к мастеру с задумчивым видом и задал вопрос: «Учитель, ты говорил, что если я познаю кто я, то стану мудрым. Но как это сделать?»

 — Для начала забери у людей право решать кто ты.

 — Как это, Мастер?

 — Один тебе скажет, что ты плохой, ты поверишь ему и расстроишься. Другой тебе скажет, что ты хороший, ты обрадуешься. Тебя хвалят или ругают, верят тебе или предают.

 Пока у них есть право решать кто ты, или какой ты, тебе не найти себя. Забери у них это право! И у меня тоже.

 Как вы думаете, в первую очередь кто человеку может помочь ? (Он сам)

Тема нашего классного часа **«Познай себя сам…»**

Эти слова принадлежат величайшему философу древности Сократу, который жил много веков назад. Уже тогда человек задумывался*: кто он, какой у него характер, что он любит, чего не любит, каковы его цели в жизни, как к нему относятся другие люди? Этот процесс называется самопознанием.*

Вот сегодня мне и хотелось бы вас пригласить к разговору, который, на мой взгляд, волнует всех: О смысле,  и цене жизни  «Каков путь к себе, к самопознанию?».

слайд – ребёнок на фоне облаков

Еще древние говорили, что самый  загадочный сфинкс  на Земле – это Человек. А философы тысячелетиями пытались разгадать феномен своего «Я». слайд – новорождённый

Когда человек рождается, врачи, которые его приняли, облегченно вздыхают и говорят «Слава богу, вот и все родился человек!» и  улыбаются новой жизни. А женщина – мать, качая головой, говорит «Нет, это только начало. Начало новой жизни, начало нового человека».

А чтобы стать Человеком надо научиться себя познавать.

**II. Интерактивная беседа «Нужно ли знать себя?»**

Классный руководитель. Начнем нашу беседу с ответов на вопросы.

- Как вы считаете, в наше время человек должен стремиться познать себя?

- Что лучше: переоценить или недооценить себя?

- Как вы понимаете слова «самонаблюдение», «самоанализ», «самоиспытание»?

- Как вы думаете, знаете вы себя?

Дети высказывают свои предположения.

**Классный руководитель.** Познать себя необходимо! Ведь если человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он сможет развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с окружающими людьми, потому что, определив свою индивидуальность, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.

Как же узнать себя? Для этого есть такие приемы (они записаны на доске):

1. Самонаблюдение. 2. Самоанализ .3. Самоиспытание. 4. Самооценка.

Сегодня мы будем учиться самопознанию. А значит, будем проводить самонаблюдение, самоанализ, самоиспытание и самооценку. Чтобы ваша работа была более плодотворной, вам следует объединиться в группы.

**III. Определение знаний детей о себе**

**Дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?»**

***Классный руководитель.*** Для начала предлагаю вам в группах провести дискуссию. «Какого человека можно назвать уникальным?» Через 1 минуту представители групп выскажутся по этому вопросу.

Включается тихая музыка. Дети обсуждают ответы в группах.

Минута истекла. Слушаем мнения групп. Какого человека можно назвать уникальным?

***Примерные ответы детей:***

- Это яркий, талантливый, незаурядный человек.

- Это человек, который отличается от других людей.

- Это необычный, странный человек, чудак.

- Это любой человек, даже самый обыкновенный. Он отличается от других людей даже отпечатками своих пальцев.

**Создание автопортретов**

***Классный руководитель.*** Да, ребята, каждый человек в мире уникален, неповторим. Слово «уникальный» означает «единственный», «неповторимый». Я хочу, чтобы каждый из вас задумался о своей уникальности. Для этого предлагаю вам нарисовать свой портрет на альбомном листке, который лежит у вас на парте.(Включается музыка, и в течение 3-5 минут дети рисуют себя.)

У вас получились уникальные автопортреты. А теперь мы их дополним, продолжая начатые предложения . **Тренинг «Немного о себе»(на обратной стороне автопортрета начало предложений**

1 Больше всего я люблю….

2.Я хотел бы…

3.Я хотел бы быть..

4.Ячувствую себя счастливым, когда..

5.Я надеюсь, что когда-нибудь…

6.Я хотел бы более всего…

7.Мне очень грустно когда..

8.Я хочу познакомиться с..

9 Я хотел бы побольше узнать… 10. Я не люблю….

 ***Классный руководитель***. (Включается музыка. (В течение 3-5 минут дети работают.)

А теперь прочитайте свои ответы членам группы, но так, чтобы получился активный рассказ. Дети в группах рассказывают о себе (8-10 минут).

А теперь послушаем по одному представителю от группы, тех, у кого получился самый интересный рассказ. Кто хочет представить себя всему классу?

Представители групп встают с мест, повторяют рассказы о себе.

Как вы считаете, можно сказать, что эти ребята думают о себе, пытаются разобраться в себе, узнать себя? (Дети отвечают.)

**IV. Мини-лекция «Что такое самооценка?»**

***Классный руководитель.*** Но знать себя недостаточно, нужно иметь правильную самооценку. Самооценка - это оценка своих достоинств и недостатков. Не каждый человек может себя правильно оценить. Самооценка бывает завышенной, заниженной и верной.

Люди с за**ниженной самооценкой считают себя глупыми, слабыми, некрасивыми**. Эти люди очень обидчивы, необщительны, неуверенные в себе.

Люди с завышенной самооценкой, наоборот**, считают себя самыми умными, красивыми, талантливыми.** Они очень общительны, самоуверенны, но они часто берутся за работу, которая им не по силам и не доводят ее до конца.

И только люди с **правильной самооценкой** знают свои сильные и слабые стороны, не боятся критики, не боятся общения, они уверенно возьмутся за дело, которое им по силам, доведут его до конца и заслужат уважение окружающих.Верная самооценка помогает человеку сохранять свое достоинство и жить в ладу с самим собой.

**V. Тест «Самооценка»**

Классный руководитель. Итак, ребята, мы сегодня учимся оценивать самих себя. Сейчас мы пройдем с вами испытание и узнаем, какая у каждого из вас самооценка.

У каждого из вас на парте **лежит тетрадный листок.** На этих листочках мы будем выполнять специальные задания, которые помогут вам немного разобраться в самих себе.

Нарисуйте на этом листке 8 кружочков в один ряд. Лучше расположить листок в ширину.

Дети рисуют кружочки. Учитель проверяет, чтобы у всех были нарисованы в 1 ряд 8 кружочков.

Быстро напишите букву «я» в любом кружке.

Дети пишут букву «я» в одном из кружков. Учитель контролирует правильность выполнения задания.

А теперь вы можете узнать, какая у вас самооценка. Чем ближе к левому краю, тем ниже ваша самооценка. Чем ближе к правому краю, тем выше ваша самооценка, а те, кто поставил букву «я» в середине, имеют правильную самооценку. **Вербальная самооценка личности**

Часто - 3 балла Иногда - 2 балла Редко - 1 балл Никогда - 0 баллов

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

 Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь посчитайте, сколько получится в сумме.

 Если  **10 и ниже у вас завышенная самооценка**, вам надо избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьмите за правило принципы: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли сами или помогли разжечь.

 Если сумма **превышает 30**, то вы себя недооцениваете.

 Набранное количество баллов **от 10 до 30** свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется прежде всего в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Вам по плечу серьезные дела. Дерзайте.

 Результат, который вы получили, не обязательно открывать всем. Этот результат должен дать вам пищу для размышлений, для дальнейших наблюдений над собой. Ведь только узнав свои слабости, мы сможем исправить их и стать сильнее. От этого зависит, насколько успешной будет наша жизнь.

 **VI. Рейтинг «Самый-самый»**

***Классный руководитель****.*

- Накануне этого классного часа вам было предложено записать фамилии

трех девочек и трех мальчиков, которых вы считаете самыми умными,

самыми добрыми и самыми справедливыми, щедрыми и честными. И теперь всем вам не терпится узнать, кто же возглавил этот рейтинг. ( )

Я хочу задать вопрос лидерам рейтинга: «Совпадает ли ваша самооценка

с высокой оценкой класса?» (Дети высказываются.)

Ум, доброта, справедливость - эти и другие хорошие качества может воспитать в себе любой человек.

**VI. Подведение итогов (рефлексия) ( )**

Классный руководитель. Подведем итоги сегодняшней нашей встречи:

- Была ли вам интересна тема познания себя?

- Что вы узнали о различных вариантах самооценки?

- Как может верная самооценка помочь человеку в жизни?- Что нового узнали вы сегодня о себе?

- Думаете ли вы продолжить наблюдение над собой?

- Понравился ли вам наш классный час?

 *Поставим здесь многоточие. Дорога к самому себе, к самопознанию – это дорога в целую жизнь. И помните, что каждый из вас неповторим. Никогда не будьте «серой мышкой в стае»:*

* *Потому что вы – Человек;*
* *Потому что вы можете выбирать;*
* *Потому что вы можете помочь кому – то;*

*Потому что вы – это вы со всеми вашими достоинствами и недостатками, надеждами и безграничными возможностями.*

**Вербальная самооценка личности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос |  Часто - 3 балла | Иногда - 2 балла | Редко  -1 балл | Никогда -0 балл  | итого |
| 1 | Я часто волнуюсь понапрасну. |  |  |  |  |
| 2 |  Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня. |  |  |  |  |
| 3 | Я боюсь выглядеть глупцом. |  |  |  |  |
| 4 | Я беспокоюсь за свое будущее. |  |  |  |  |
| 5 | Внешний вид других куда лучше, чем мой. |  |  |  |  |
| 6 |  Как жаль, что многие не понимают меня. |  |  |  |  |
| 7 |  Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми. |  |  |  |  |
| 8 | Люди ждут от меня очень многого. |  |  |  |  |
| 9 |  Чувствую себя скованным. |  |  |  |  |
| 10 | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность. |  |  |  |  |
| 11 | Мне не безразлично, как люди относятся ко мне. |  |  |  |  |
| 12 | Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной. |  |  |  |  |
| 13 | Я не чувствую себя в безопасности. |  |  |  |  |
| 14 | Мне не с кем поделиться своими мыслями. |  |  |  |  |
| 15 | Люди не особенно интересуются моими достижениями. |  |  |  |  |
| итого |  |  |  |  |  |  |

 Тренинг «Немного о себе»

 Продолжи начатые предложения

|  |  |
| --- | --- |
| № | Начало предложения  |
| 1 |  Больше всего я люблю…. |
| 2 |  Я хотел бы… |
| 3 |  Я хотел бы быть.. |
| 4 |  Я чувствую себя счастливым, когда.. |
| 5 |  Я надеюсь, что когда-нибудь… |
| 6 |  Я хотел бы более всего… |
| 7 |  Мне очень грустно, когда.. |
| 8 |  Я хочу познакомиться с.. |
| 9 |  Я хотел бы побольше узнать…  |
| 10 |  Я не люблю…. |